1.Hambad ja nende eest hoolitsemine. Tutvustus.

Minu nimi on….., ma olen hambaarst/hambaraviõde jne, lõpetasin Tartu Ülikooli. Täna ma tulin siia selleks, et rääkida teile hammastest ja sellest, kuidas hoida nad tervena kogu elu. Ma ei räägi ainult, vaid ka küsin teilt erinevaid küsimusi, sest tahan aru saada, kui palju te teate hammastest ja mida te mõtlete nende hooldusest. Õigete vastuste eest premeeritakse, valede vatuste puhul karistust ei tule.

Tunni lõpus saavad kõik ka kingituse. Nii, alustame.

2. Kui palju hambaid on inimesel?

Kes teab, kui palju hambaid on inimesel kokku? Ärge kiirustage vastusega, see on konksuga küsimus. Klik - ilmub tekst hammaste arvuga. 20 piimahammast ja 32 jäävhammast. Küsimus õpetajale - kelle lõualuus on rohkem hambaid, kas lapsel või täiskasvanul? Kui tuleb vastus siis klick - pilt lapse koljuga. Lapse lõualuus on 48 hammast, tarkusehambad pole veel tekkinud. Kes teab, kui palju hambaid on koeral (42), kassil (30)

3. Kellel on kõige rohkem hambaid - haikala - 15 rida ja 40-50 hammast reas.

4.Miks on hambaid vaja?

Peatume kolmel funktsioonil. Arstidele meeldib rääkida keerulisi sõnu, need funktsioonid on seedimine, foneetika ja sotsiaalne funktsioon. Teisisõnu ilma hammasteta on raske süüa, rääkida ja suhelda teiste inimestega.

5. Pilt kaks.

Kuidas te tahate välja näha sõltub ainult teist. Terved hambad ja ilus naeratus on kindlasti teie valik. Arusaam, et kui vanematel on kehvad hambad, siis on ka lapsel kõik suus halvasti on tegelikult müüt. Täna me räägime just sellest.

6. Miks hambad lagunevad?

Hammas koosneb kolmest kihist. Välimine kiht mis on väga tugev - hambavaap või email. Selle all on pehmem dentiin (teie ei pea seda sõna meelde jätma) ja hamba sees on õõnsus, kus asuvad närvid ja veresooned. Email kaitseb hammast, kui see on kahjustatud, siis pehme dentiin laguneb väga ruttu ja pisikud jõuavad närvini, tulemuseks hambavalu. Kas teie teate, mis kahjustab emaili? Me ei räägi praegu traumadest vaid emaili kahjustavad suhkrud ja happed.

7. Miks hambad lagunevad?

Suus elavad erinevad pisikud. Osa nendest pisikutest tunnevad ennast hästi leeliselises (aluselises) keskkonnas ja need pisikud kaitsevad meie hambaid happe eest. Halvad pisikud toituvad suhkrust ja teistest süsivesikutest. Nende jaoks ei ole suhkur mitte ainult valged kristallid, mida me lisame tee sisse, vaid ka puuviljasuhkur mis sisaldub marjades ja puuviljades, tärklis ja jahutoodetes sisalduvad süsivesikud. Need pisikud oma elutegevuse ajal muudavad suhkud hapeteks, teisisõnu nad söövad ja käivad tualetis ühes ja samas kohas ehk meie hammaste peal. Neile meeldib happeline keskkond ja nad tunnevad ennast seal väga hästi. Happe mõjul hambaemail hakkab lahustuma ja pisikud sattuvad pehme dentiini sisse, mille tulemusena hammas laguneb.

8. Mida teha?

Selleks, et halvad pisikud ei kasvaks liiga suureks, siis neid pole vaja liiga tihti toita. Kõik mida te sööte hiljem toidab just halbu pisikuid. Näiteks kui tunni aja pärast lõunat süüa üks õun, siis seda söövad just halvad pisikud, mis hakkavad kahjustama teie hambaid.

9. Ma närin pidevalt.

Inimene pole loodud pidevaks närimiseks. Kui me peaksime pidevalt närima, siis me näeksime välja sellised. (klick - loomadega pildid) Meie pole rohusööjad, kellel piisava hulga toitainete saamiseks on vaja pidevalt närida. meie toit on piisavalt energiarikkas.

10. Ma närin pidevalt.

Kui inimene käitub nagu rohusööja ja sööb vahet pidamata, siis ta ei muutu lehmaks, vaid muutub selliseks.

11. Mida teha?

Selleks et hambad ei laguneks iga toidukorra järel on vaja järgida lihtsaid reegleid. Esimene - mitte näksida. Teine - janu korral juua vett. Peale söömist vesi peseb hammastelt maha suhkrud, happed ja ka toidujäägid. Mis teie arvate, milleks on vaja närida närimiskummi? Kõigepealt selleks, et soodustada süljevoolu.

12. Mida teha?

Peale söömist suus alati tekib hape ja hambaemail hakkab lahustuma. Kaltsiumi ja fosfori ioonid pestakse sealt happega välja. Peale söömist sülg neutraliseerub seda hapet ja kaltsium koos fosforiga liiguvad tagasi oma kohtadele. Suhkruvaba närimiskumm stimuleerib süljevoolu ja lisaks neutraliseerib edukalt happerünnaku. Siin on võtmesõnaks SUHKRUVABA. Igasugused värvilised nätsud ja suhkrut sisaldavad närimiskommid asuvad rühmas nimega HEAD AEGA HAMBAD ja neid ei tohi üldse süüa.

13. Mida teha?

Söömisega on asi selge. Selleks et hambad säiliksid tervetena tuleks toituda regulaarselt, mitte näksida ja juua vett. Kuidas on hambapesuga? Kas hambaid on vaja pesta? Kui sa mitte midagi ei söö, siis pole vaja ka pesta, sest pisikutel ei ole võimalust süüa ja ei kasvagi suus. Seega Yogid kes istuvad Tibeti mägedes 30 päeva ja mediteerivad ei pea muretsema oma hammaste tervise eest. Tavainimesed aga söövad iga päev ja mitte vähe, sellepärast ilma hambapesuta me hakkama ei saa.

14.Pilt.

Väga tähtis mitte lihtsalt pesta vaid teha seda korralikult. Kaootiline hambaharja liigutamine suus kaks korda päevas poole minuti jooksul ei ole hambapesu. Klick - ilmub esimene pilt. Kodustes tingimustes pole võimalik puhastada hammastelt kogu kattu, umbes 40% jääb ikkagi hammastele, aga sellest täiesti piisab. Hambapesu põhiline eesmärk on puhastada nähtavat kattu just selleks, et anda võimalus kasvada headel pisikutel. Selline katt näeb kole välja ja on hammastele väga ohtlik. Pisikud sellise katu sees suhtlevad omavahel ja nende jaoks paks katu kiht on nagu suur linn. Kõige ohtlikumad peidavad ennast kõige sügavamas kohas, just hamba peal. Seal on see katt väga happeline ja kurjad pisikud tunnevad ennast seal väga hästi ja lahustavad hambaemaili. Paksu hambakatu all seda pole võimalik märgata. Klick - teine pilt puhastatud hammastega. Vaadake, d22 kaelas on nähtav valge triip - see on algav kaaries. Sellist kahjustust võib võrrelda näpu lõikamisega noaga. Kui sellist haava hoida puhtana siis paraneb see jälge jätmata. Sügavamad kahjustused jätavad juba armi pruuni triibu kujul.

15. Värvitud katt.

Mida teie arvate selle poisi hambapesu kohta? Pole väga paha, tundub, et ta saab kenasti hakkama. Klick. Siin on tema hambakatt värvitud spetsiaalse värviga. See aitab saada aru, kas inimene saab hambapesuga hakkama või mitte. Klick. Peale tema hammaste puhastamist on väga hästi näha põletikulist iget d12 piirkonnas.

16. Aga kui mitte pesta?

Sellel pildil on näha kõik hambakahjustuse etapid. Kõik algab valgest laigust, kui see on väga pindmine siis seda on võimalik kehal kehasti parandada. Sügavamad kahjustused ei kao enam ise ära isegi siis, kui hambad hoitakse puhtana, seal jääb arm kas valge või pruuni triibu näol. Need on võrraldavad sügava haavaga, mis paraneb suure armi moodustamisega. Eriti sügavad kahjustused ehk hambaaugud võib võrrelda näpu või terve jäseme kaotusega. Seda on reeglina võimalik asendada ehk panna plomm, kuid kehaosa kaotus on meie keha jaoks väga traagiline. Tehnoloogia arenguga hambaosa asendamine kunstliku materjaliga pole enam keeruline protseduur, aga teie peaksite teadma, et hambasse plommi panek ei ole ravi, see on kadunud kehaosa asendamine kunstliku materjaliga.

Palun vaata, kas see on äkki liiga hirmutav jutt? Üks testijatest arvas nii.

17. Kuidas hoolitseda?

Mitu pinda on hambal? 5 Kui me kulutame 28 hamba pesuks 2 minutit, kaua kestab keskmiselt ühe hamba pesu? Natukene rohkem kui 4 sekundit, seda on ilmselgelt vähe 5 hambapinna jaoks. Hambaharjaga on võimalik puhastada mälumispinnad, põse ja keelepoolsed pinnad. Hambavahed puhastatakse hambaniidiga. Tähtis on kasutada õiget hambapastat. Hambapastas sisalduvad fluoriidid tungivad hambaemaili ja teevad selle tugevamaks. Samuti tungivad nad hambakattu ja muudavad selle vähem happeliseks. Hambapastade sees on ka abrasiiv ehk küürimispulber. Pole soovitav pesta hambaid kohe peale söömist, sest happerünnaku ajal nõrgestatud emaili on väga kerge kahjustada hambaharja ja hambapastas sisalduva abrasiiviga. Kas teil on meeles, kes on meie suurim sõber? Sülg! Lubage süljel poole tunni jooksul parandada happerünnaku ajal tekkinud kahjustused ja siis võite hambaid pesta.

18. Kuidas hoolitseda?

Väga tähtis on saada aru, milleks on vaja kasutada õiget hambapastat. Kõigepealt selleks, et viia fluoriide emaili peale. Teine funktsioon on mehaaniline puhastamine ja viimane on meeldiva lõhnaga suuvärskendaja. Palun ärge loputage suud veega üle peale hambapesu, sest see viib ka fluoriide hammaste pealt ära ja nad ei jõua teha oma tähtsat tööd. Kui kreemitada käsi ja pärast pesta need korralikult veega siis on ju selge, et kreemist ei ole kasu. Sama kehtib ka hambapasta kohta, see peaks töötama suus ka peale hambapesu. Tuleb lihtsalt sülitada liigset vahtu välja ja lubada headel asjadel tugevdada teie hambaid.

19. Kasutage õiget kogust hambapastat. Ärge tehke nii, nagu näidatakse reklaamis, kus harjale pannakse pikk-pikk hambapasta triip ja isegi tehakse väike saba peale. Suurem osa pastat lendab lihtsalt kraanikaussi ja ema saab pahaseks, sest ta peab jälle seda ära puhastama. Piisab kogusest, mis on umbes teie pisisõrme küüne suurune.

20.Näts.

Teie juba teate, milleks soovitatakse närida närimiskummi. Soovitatud valida sellist närimiskummi, mis sisaldab ksülitooli, sest see pärsib pisikute kasvu. Nätsu näritakse peale söömist umbes 5 minutit, s.t. kuni see on magus. Kui näts kaotab magusa maitse, siis visatakse see ära.

21.Hambaniit.

Natukene rohkem kui 4 sekundit 5 hambapinna jaoks on vähe. Hambavahed puhastatakse hambaniidi abil. See tundub alguses keeruline ja tülikas, kuid mis vajab harjutamist.

22. Abivahendid

Kui teie hambaarst on soovitanud kasutada loputuslahust, spetsiaalset kreemi või mingit muud toodet, siis on sellest just teile väga palju kasu. Nad kindlasti ei tee halba, kui te kasutate neid ka omal initsiatiivil, kuid nende kaariesevastane toime pole teadlikult tõestatud, enamus uuringuid on tehtud tootja firma rahastamisel, mis määrab natuke lõpptulemust.

23.Õige

No nii, kordame veelkord seda, mida tee saite teada selle tunni jooksul. (loe slaidil kirjutatud punktid ja küsi, kas kõik on selge?)

24. Vale

(loe slaidil kirjutatud punktid ja küsi, kas kõik on selge?)

Kui on tegemist 3-6 klassiga, siis slaidid 25-30 tuleks välja lõigata ja sellega loeng lõppeb. Alates 7 klassist oleks vaja ka natukene rääkida nikotiinist.

25.Nikotiini sisaldavad tooted

Kõik mis satub suhu mõjutab ka hammaste seisundit. Kõigepealt ma mõtlen nikotiini sisaldavaid tooteid. Ma räägin teile lühidalt tubakast ja snusist.

26. Suitsutubakas.

pole vaja rääkida, kui ebameeldiv lõhn on suitsutubakal. Peatume ainult meie teemal - hambad. Ma tahaksin ainult rõhutada, et nikotiin on narkootikum, sest see põhjustab sõltuvust. Kahjuks on see legaalne. Suitsetajatele reeglina ei saa anda pikaajalist garantiid hambaimplantaatidele, samuti igemeravi on nendel halva prognoosiga. (eraldi slaidil kirjutatud punktid lahti rääkida)

27.Üks pilt räägib alati rohkem kui tuhat sõna, siin on suuvähi pilt.

28.Snus

Snus on keelatud Euroopa Liidus, seda on lubatud toota ja müüa ainult Rootsis, sest see on registreeritud toiduainena. Snusis on rohkem kui 28 vähki põhjustavaid aineid, mida neelatakse alla. See tõstab söögitoru, seedetrakti vähi riski. Snusi padjakeste sisse lisatakse klaasikilde, need torgivad limaskesta katki ja nikotiin imendub kiiremini.

29. Kuna snus sisalsab ka magusaineid, siis see soodustab kaariese teket seal, kui hoitakse seda padjakest.

30. Lõpetuseks ma tahaksin teile näidata endise ameerika pesapalluri portreed. Ta kasutas aktiivselt snusi ja haigestus vähki. Tal vedas, tal eemaldati alalõug ja osa keelest, ta jäi ellu. Nüüd on ta tuntud nikotiinivastase programmi tegelane.